TARIFS

Multisports

		Tarifs CE
Séance	**15€**	-
carte x 5	**70€**	63€
carte x 10	**130€**	117€
carte x 20	**230€**	207€
carte x 30	**290€**	261€
carte x 40	**360€**	324€

Location de chaussons 2€
Vente de chaussons 12€

La carte multisports vous permet de pratiquer toutes les séances aquatiques et terrestres

Aquababy

		Tarifs CE
Séance	**17€**	-
carte x 5	**80€**	72€
carte x 10	**150€**	135€
carte x 20	**250€**	225€

La carte aquababy comprend l'accès pour votre bébé + 2 accompagnants

À SAVOIR

Carte multisports : nominative et valable 1 an

Inscription en ligne : www.duneeteau.fr - Espace Abonné

Annulation : au plus tard 2h avant la séance, sinon séance décomptée

Avantages Abonné : 10% sur soins, bons cadeaux, forfaits et cartes Spa

PLANNING MULTISPORTS ET AQUABABY ÉTÉ 2025

DUNE & EAU
SPA & BIEN-ÊTRE
SUD LANDES

Spa Dune & Eau, 59 av. de l'océan, 40530 Labenne océan

05.59.590.590 - 06.34.26.38.58

dune-et-eau@sylvamar.fr - www.duneeteau.fr

PLANNING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Aquafitness 9h-9h45	Aquabike 9h-9h45	Aquagym 8h45-9h30	Aquatraining 9h-9h45	Aquagym 9h-9h45	Aquababy 9h-9h45 9h45-10h30
	Pilates strech 10h-11h	Aquababy 9h45-10h30		Pilates strech 10h-11h	
	Pilates 11h15-12h15			Pilates 11h15-12h15	
Aquabike 12h45-13h30		Aquabike 12h45-13h30		Aquabike 12h45-13h30	
Aquatraining 19h-19h45	Aquabike 19h-19h45		Aquabike 19h-19h45	Aquafitness 19h-19h45	

DESCRIPTIF

COURS AQUATIQUES AU BASSIN

Aquagym
Travail de l'ensemble du corps et du système cardio-vasculaire, le tout sans choc en préservant les articulations.

Aquatraining
Enchaînement de mouvements sous forme d'ateliers (trampoline, aquabike, élastiques...) en fractionné.

Aquafitness
Plus tonique que l'Aquagym, les exercices sont plus intenses et dynamiques entraînant une dépense calorifique plus importante.

Aquabike
Développement du système cardio-vasculaire et musculaire, grâce à une action drainante sur les membres inférieurs.

COURS TERRESTRES À LA SALLE FITNESS (UNIQUEMENT DU 08/07 AU 08/08)

Pilates
Renforcement des muscules profonds permettant un assouplissement articulaire et le rééquilibre de la posture.

Pilates strech
Travail tout en douceur pour remobiliser les articulations et remuscler toutes les parties du corps.